

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №37»
города Кирова

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шульгина Л.И.
Приказ 01-288 от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

спортивно-оздоровительного направления курса

«Азбука здоровья»

33 часа, 1 час в неделю, 1 класс

34 часа, 1 час в неделю, 2 класс

34 часа, 1 час в неделю, 3 класс

34 часа, 1 час в неделю, 4 класс

Составители программы:
учителя начальных классов.

г. Киров, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Приобрести здоровье – храбрость,
сохранить его – мудрость,
а умело распорядиться им – искусство»
Франсуа Вольтер*

О том, что «В здоровом теле – здоровый дух» – говорил ещё знаменитый английский философ Джон Локк. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Оно необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже и невозможно. Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение к здоровью, как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяются моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно быть формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, окружающих людей и природной среды. Здоровье – залог достижения жизненного успеха, реализации своего потенциала. Готовность творить собственное здоровье должна пронизывать всю жизнь ребенка и в школе, и дома. Первый класс – это первый год жизни ребенка в школе, он постигает азы знаний, приспосабливается к новому режиму жизни. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма. Программа «Азбука здоровья» направлена на адаптацию ребенка в новых условиях, создание положительного эмоционального настроя, знакомство с основами здорового образа жизни.

Здоровье - это один из источников счастья и радости каждого человека и вместе с тем достояние целого общества. Обучаясь в школе, ребенок получает научные знания, которые помогают ему лучше организовать свой здоровый образ жизни, правильно работать, рационально питаться, правильно отдыхать. В программе используются разнообразные методы и формы работы. Материал соответствует возрастным особенностям детей, проводятся практические занятия (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения и пр.). Путём реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в применении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни младших школьников и она дает возможность каждому обучающемуся реально проявлять и реализовывать свои творческие способности.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся детей на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Данная программа составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» Кирюшиной Н. А., учителя начальных классов Муниципального казенного образовательного учреждения «Королёвская средняя общеобразовательная школа».

Воспитательный потенциал предмета «Азбука здоровья»

Название курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» изучается на уровне начального общего образования в качестве обязательного предмета в 1-4-х классах.

Реализация воспитательного потенциала курса внеурочной деятельности предмета «Азбука здоровья» (внеурочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

– формирование у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

– демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;

– привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

– применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

– побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

– организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

– инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья школьников, пропаганда здорового образа жизни, содействие утверждению в жизни школьников идей добра и красоты, физического духовного совершенства.

Цель воспитания в МОАУ СОШ с УИОП № 37 г. Кирова личностное развитие школьников, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- пропаганда здорового образа жизни,
- способствовать формированию ответственного отношения к здоровью,

- сформировать у учащихся мотивацию на ЗОЖ,
- развитие интереса у учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.
- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать основы умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- укрепить физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа предназначена для учащихся :

- 1-х классов (1 календарный год, 33 часа в год, 1 раз в неделю),
- 2-х, 3-х, 4-х классов (1 календарный год, 34 часов, 1 раз в неделю).

Основными исполнителями мероприятий программы являются классные руководители 1-х, 2-х, 3-х, 4-х классов, учащиеся и их родители.

Программа включает теоретические занятия, практические работы. Целесообразно проводить занятия 1 раз в неделю.

«Азбука здоровья» - это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по направлению «Азбука Здоровья» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Владеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятие с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятие.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятие.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения занятий).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» состоит из **7 разделов**:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении трех лет (со второго по четвертый классы), что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом

уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Планируемые результаты

Принятие ценности здоровья, как одной из главных ценностей человека позволит обучающимся ориентировать свое поведение на сбережение и укрепление здоровья своего и окружающих; успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, наиболее полно реализовать личностный потенциал, приумножить успехи в спорте.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 КЛАСС

№	Тема	Часы
	<p style="text-align: center;"><i>1 раздел</i></p> <p>Общие задачи воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> · развитие эмоционально-волевой сферы через формирование ответственности, исполнительской дисциплины, добросовестного отношения к интеллектуальному труду. · воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма); <p>Задачи физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · правильное физическое развитие; · развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости и других); · формирование гигиенических навыков; · развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим. <p>Эмоциональное (эстетическое) воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. <p>Трудовое воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения <p>Нравственное воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; · формирование высокой культуры общения; развитие этических чувств, отзывчивости и сопереживания · воспитание волевых качеств и свойств личности (решительности, смелости, мужества, воли к победе, самообладания и т.д.). 	
1.	Введение	1
2.	Буквы вместе изучая, знания мы получаем	28
3.	Листая страницы Азбуки	4
	ИТОГО	33 ч.

2 КЛАСС

№	Тема	Часы
	<p style="text-align: center;"><i>Вот мы и в школе</i></p> <p>Общие задачи воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> · развитие эмоционально-волевой сферы через формирование ответственности, исполнительской дисциплины, добросовестного отношения к интеллектуальному труду <p>Задачи физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, <p>Эмоциональное (эстетическое) воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. <p>Трудовое воспитание</p>	5

	<ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения Нравственное воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; 	
1.	Что мы знаем о ЗОЖ	1
2.	По стране Здоровья	1
3.	Подвижные игры	1
4.	Азбука здоровья	1
5.	Я хозяин своего здоровья	1
	<p style="text-align: center;"><i>Питание и здоровье</i></p> Общие задачи воспитания <ul style="list-style-type: none"> · воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма); Задачи физического воспитания: <ul style="list-style-type: none"> · формирование гигиенических навыков; · развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим. Эмоциональное (эстетическое) воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. Трудовое воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения Нравственное воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование высокой культуры общения; · развитие этических чувств, отзывчивости и сопереживания 	4
6.	Правильное питание – залог здоровья Меню	1
7.	Культура питания. Этикет.	1
8.	Подвижные игры	1
9.	Светофор здорового питания	1
	<p style="text-align: center;"><i>Моё здоровье в моих руках</i></p> Общие задачи воспитания <ul style="list-style-type: none"> · воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма); Задачи физического воспитания: <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим. Эмоциональное (эстетическое) воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. Трудовое воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения Нравственное воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; · формирование высокой культуры общения; 	8
10.	Сон и его значение для здоровья человека	1
11.	Закаливание в домашних условиях	1
12.	Подвижные игры	1

13.	Иммунитет	1
14.	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1
15.	Спорт в жизни ребёнка.	1
16.	Подвижные игры	1
17.	Слагаемые здоровья	1
	<i>Я в школе и дома</i> Общие задачи воспитания · развитие эмоционально-волевой сферы через формирование ответственности, исполнительской дисциплины, добросовестного отношения к интеллектуальному труду. Задачи физического воспитания: · укрепление и сохранение физического здоровья, · формирование гигиенических навыков; Эмоциональное (эстетическое) воспитание · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. Трудовое воспитание · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения Нравственное воспитание · формирование высокой культуры общения;	8
18.	Я и мои одноклассники	1
19.	Почему устают глаза?	1
20.	Подвижные игры	1
21.	Гигиена позвоночника.	1
22.	Шалости и травмы	1
23.	Подвижные игры	1
24.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
25.	Умники и умницы	1
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i> Общие задачи воспитания · воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма); Задачи физического воспитания: · укрепление и сохранение физического здоровья, · формирование гигиенических навыков; Эмоциональное (эстетическое) воспитание · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. Трудовое воспитание · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения Нравственное воспитание развитие этических чувств, отзывчивости и сопереживания воспитание волевых качеств и свойств личности (решительности, смелости, мужества, воли к победе, самообладания и т.д.).	5
26.	Мир эмоций и чувств.	1
27.	Подвижные игры	1
28.	Вредные привычки	1
29.	Подвижные игры	1
30.	В мире интересного	1
	<i>Вот и стали мы на год взрослей</i> Общие задачи воспитания	4

	<ul style="list-style-type: none"> · развитие эмоционально-волевой сферы через формирование ответственности, исполнительской дисциплины, добросовестного отношения к интеллектуальному труду. · воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма); <p>Задачи физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · правильное физическое развитие; · развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости и других); · формирование гигиенических навыков; · развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим. <p>Эмоциональное (эстетическое) воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. <p>Трудовое воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения <p>Нравственное воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; 	
31.	Я и опасность (ПДД)	1
32.	Чем и как можно отравиться. Первая помощь при отравлении	1
33.	Подвижные игры	1
34.	Наши успехи и достижения	1
	ИТОГО	34 ч.

3 КЛАСС

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Часы</i>
	<p style="text-align: center;"><i>Вот мы и в школе</i></p> <p>Общие задачи воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> · Усвоение учащимся определенных (необходимого количества) знаний, умений навыков; <p>Задачи физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · правильное физическое развитие; <p>Эмоциональное (эстетическое) воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование эстетических знаний, чувств, отзывчивости · воспитание эстетической культуры; · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. <p>Трудовое воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения <p>Нравственное воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; 	4

	· формирование и развитие нравственных компетенций	
1.	Здоровый образ жизни, что это?	1
2.	Личная гигиена	1
3.	Подвижные игры	1
4.	Остров здоровья	1
	<p style="text-align: center;"><i>Питание и здоровье</i></p> <p>Общие задачи воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> · Усвоение учащимся определенных (необходимого количества) знаний, умений навыков; <p>Задачи физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · правильное физическое развитие; <p>Эмоциональное (эстетическое) воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование эстетических знаний, чувств, отзывчивости · воспитание эстетической культуры; · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. <p>Трудовое воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения <p>Нравственное воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; <p style="text-align: center;">формирование и развитие нравственных компетенций</p>	6
5.	Игра «Смак»	1
6.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1
7.	Подвижные игры	1
8.	Вредные микробы	1
9.	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1
10.	Чудесный сундучок: лесные богатства	1
	<p style="text-align: center;"><i>Моё здоровье в моих руках</i></p> <p>Общие задачи воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> · Усвоение учащимся определенных (необходимого количества) знаний, умений навыков; <p>Задачи физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · правильное физическое развитие; <p>Эмоциональное (эстетическое) воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование эстетических знаний, чувств, отзывчивости · воспитание эстетической культуры; 	6

	<ul style="list-style-type: none"> · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. Трудовое воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения Нравственное воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; <p>формирование и развитие нравственных компетенций</p>	
11.	Труд и здоровье	1
12.	Наш мозг и его волшебные действия	1
13.	Подвижные игры	1
14.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	1
15.	Спорт в жизни ребёнка.	1
16.	Подвижные игры	1
	<p style="text-align: center;"><i>Я в школе и дома</i></p> Общие задачи воспитания <ul style="list-style-type: none"> · Усвоение учащимся определенных (необходимого количества) знаний, умений навыков; Задачи физического воспитания: <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · правильное физическое развитие; Эмоциональное (эстетическое) воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование эстетических знаний, чувств, отзывчивости · воспитание эстетической культуры; · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. Трудовое воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения Нравственное воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; <p>формирование и развитие нравственных компетенций</p>	6
17.	Мой внешний вид – залог здоровья	1
18.	Доборечие	1
19.	Бесценный дар - зрение	1
20.	Гигиена правильной осанки	1
21.	Я- спасатель	1

22.	Подвижные игры	1
	<p style="text-align: center;">Чтоб забыть про докторов</p> <p>Общие задачи воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> · Усвоение учащимся определенных (необходимого количества) знаний, умений навыков; <p>Задачи физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · правильное физическое развитие; <p>Эмоциональное (эстетическое) воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование эстетических знаний, чувств, отзывчивости · воспитание эстетической культуры; · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. <p>Трудовое воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения <p>Нравственное воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; <p style="text-align: center;">формирование и развитие нравственных компетенций</p>	4
23.	Движение - это жизнь	1
24.	Быстрее, выше, сильнее	1
25.	Вкусные и полезные вкусоности	1
26.	Подвижные игры	1
	<p style="text-align: center;">Я и моё ближайшее окружение</p> <p>Общие задачи воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> · Усвоение учащимся определенных (необходимого количества) знаний, умений навыков; <p>Задачи физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · правильное физическое развитие; <p>Эмоциональное (эстетическое) воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование эстетических знаний, чувств, отзывчивости · воспитание эстетической культуры; · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. <p>Трудовое воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения <p>Нравственное воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; <p style="text-align: center;">формирование и развитие нравственных компетенций</p>	4
27.	Мир моих увлечений	1

28.	Вредные привычки и их профилактика	1
29.	Подвижные игры	1
30.	В мире интересного	1
	<p style="text-align: center;"><i>Вот и стали мы на год взрослей</i></p> <p>Общие задачи воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> · Усвоение учащимся определенных (необходимого количества) знаний, умений навыков; <p>Задачи физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · правильное физическое развитие; <p>Эмоциональное (эстетическое) воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование эстетических знаний, чувств, отзывчивости · воспитание эстетической культуры; · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. <p>Трудовое воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения <p>Нравственное воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; <p style="text-align: center;">формирование и развитие нравственных компетенций</p>	4
31.	Я и опасность (ПДД)	1
32.	Лесная аптека на службе человека	1
33.	«Не зная броду, не суйся в воду»	1
34.	Наши успехи и достижения	1
	ИТОГО	34 ч.

4 КЛАСС

№	Тема	Часы
	<p style="text-align: center;"><i>Вот мы и в школе</i></p> <p>Общие задачи воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> · Усвоение учащимся определенных (необходимого количества) знаний, умений навыков; <p>Задачи физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · правильное физическое развитие; <p>Эмоциональное (эстетическое) воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование эстетических знаний, чувств, отзывчивости · воспитание эстетической культуры; · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. 	4

	Трудовое воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения Нравственное воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; · формирование и развитие нравственных компетенций 	
1.	Что такое здоровый образ жизни	1
2.	Правила личной гигиены	1
3.	Физическая активность и здоровье	1
4.	Как познать себя	1
	<p style="text-align: center;"><i>Питание и здоровье</i></p> Общие задачи воспитания <ul style="list-style-type: none"> · Усвоение учащимся определенных (необходимого количества) знаний, умений навыков; Задачи физического воспитания: <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · правильное физическое развитие; Эмоциональное (эстетическое) воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование эстетических знаний, чувств, отзывчивости · воспитание эстетической культуры; · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. Трудовое воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения Нравственное воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; · формирование и развитие нравственных компетенций 	5
5.	Питание необходимое условие для жизни человека	1
6.	Здоровая пища для всей семьи	1
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
8.	Секреты здорового питания. Рацион питания	1
9.	Богатырская силушка	1
	<p style="text-align: center;"><i>Моё здоровье в моих руках</i></p> Общие задачи воспитания <ul style="list-style-type: none"> · Усвоение учащимся определенных (необходимого количества) знаний, умений навыков; Задачи физического воспитания: <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · правильное физическое развитие; Эмоциональное (эстетическое) воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование эстетических знаний, чувств, отзывчивости · воспитание эстетической культуры; · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. Трудовое воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения Нравственное воспитание <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; · формирование и развитие нравственных компетенций 	7
10.	Домашняя аптечка	1

11.	Мы за здоровый образ жизни	1
12.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
13.	Береги зрение с молодю	1
14.	Как избежать искривления позвоночника	1
15.	Отдых для здоровья	1
16.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1
	<p style="text-align: center;"><i>Я в школе и дома</i></p> <p>Общие задачи воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> · Усвоение учащимся определенных (необходимого количества) знаний, умений навыков; <p>Задачи физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · правильное физическое развитие; <p>Эмоциональное (эстетическое) воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование эстетических знаний, чувств, отзывчивости · воспитание эстетической культуры; · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. <p>Трудовое воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения <p>Нравственное воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; · формирование и развитие нравственных компетенций 	6
17.	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	1
18.	Класс - не улица ребята И запомнить это надо!	1
19.	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1
20.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
21.	Мода и школьные будни	1
22.	Делу время , потехе час.	1
	<p style="text-align: center;"><i>Чтоб забыть про докторов</i></p> <p>Общие задачи воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> · Усвоение учащимся определенных (необходимого количества) знаний, умений навыков; <p>Задачи физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · правильное физическое развитие; <p>Эмоциональное (эстетическое) воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование эстетических знаний, чувств, отзывчивости · воспитание эстетической культуры; · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. <p>Трудовое воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения <p>Нравственное воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; · формирование и развитие нравственных компетенций 	4
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
24.	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1
25.	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1
26.	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусоности	1
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4

	<p>Общие задачи воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> · Усвоение учащимся определенных (необходимого количества) знаний, умений навыков; <p>Задачи физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · правильное физическое развитие; <p>Эмоциональное (эстетическое) воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование эстетических знаний, чувств, отзывчивости · воспитание эстетической культуры; · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. <p>Трудовое воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения <p>Нравственное воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; · формирование и развитие нравственных компетенций 	
27.	Размышление о жизненном опыте	1
28.	Вредные привычки и их профилактика	1
29.	Школа и моё настроение	1
30.	Как обезопасить себя и своих друзей от вредных привычек	1
	<p>«Вот и стали мы на год взрослей»</p> <p>Общие задачи воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> · Усвоение учащимся определенных (необходимого количества) знаний, умений навыков; <p>Задачи физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> · укрепление и сохранение физического здоровья, · правильное физическое развитие; <p>Эмоциональное (эстетическое) воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование эстетических знаний, чувств, отзывчивости · воспитание эстетической культуры; · формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках, внешнем виде. <p>Трудовое воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование трудовых навыков, умений, действий, навыков их применения <p>Нравственное воспитание</p> <ul style="list-style-type: none"> · формирование нравственных понятий, чувств, суждений, навыков, привычек; · формирование и развитие нравственных компетенций 	4
31.	Я и опасность.	1
32.	Игра «Мой горизонт»	1
33.	Гордо реет флаг здоровья	1
34.	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни	1
	ИТОГО	34 ч.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 КЛАСС

1. ВВЕДЕНИЕ (1 ЧАС)

2. БУКВЫ ВМЕСТЕ ИЗУЧАЯ, ЗНАНИЯ МЫ ПОЛУЧАЕМ (28 ЧАСОВ)

Понятия «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма

Организация режима дня детей, распределение нагрузки, физкультурно-оздоровительная работа, сформировать элементарные навыки гигиены, рационального питания и профилактика вредных привычек

Спортивные состязания, практические упражнения для зарядки.

Что такое «болезнь». Признаки ОРВИ. Составление инструкции «Что делать, если я заболел?».

Диспансеризация. Прививки.

Витамины. Пища полезная и вредная.

Таблетки. Можно ли назначать и принимать лекарства самим.

Что такое грязь и почему она опасна для здоровья. Гигиена. 10 правил гигиены.

Аптечка. Что надо знать про аптечку. Практические уроки медицины.

Духовное и физическое здоровье. Эмоции, смех и мимика

Цикл бесед о вредных привычках.

Танцевальная физкультура.

Зоологические забеги.

Спортивные соревнования «Быстрее, выше, сильнее», «Новые виды спорта», «Игры народов мира», «Малые олимпийские игры», «Богатырские потехи», «Веселые старты»

3. ЛИСТАЯ СТРАНИЦА АЗБУКИ (4 ЧАСА)

Итоговые мероприятия.

Подведение итогов спортивных соревнований, определение лучших спортсменов, умников и умниц.

2 КЛАСС

1. Вот мы и в школе (5 часов)

Что мы знаем о ЗОЖ . Личная гигиена. Значение утренней гимнастики для организма. По стране Здоровья. Подвижные игры. Азбука здоровья. Я хозяин своего здоровья

2. Питание и здоровье (4 часа)

Правильное питание – залог здоровья. Основы правильного питания Меню. Культура питания. Этикет. Подвижные игры. Светофор здорового питания. Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Кулинарные традиции современности и прошлого

3. Моё здоровье в моих руках (8 часов)

Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. Подвижные игры. Иммуитет. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Спорт в жизни ребёнка. Подвижные игры. Слагаемые здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха. Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата

4. Я в школе и дома (8 часов)

Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Подвижные игры. Гигиена позвоночника. Шалости и травмы. Подвижные игры.«Я сажусь за уроки» Беседа об органах зрения.. Правила бережного отношения к зрению. Переутомление и утомление. Умники и умницы. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Гигиена одежды. Правила хорошего тона

5. Я и моё ближайшее окружение (5 часов)

Мир эмоций и чувств. Подвижные игры. Вредные привычки. Подвижные игры. В мире интересного. Развитие познавательных процессов. Значимые взрослые. Настроение в школе и дома

6. Вот и стали мы на год взрослей (5 часов)

Я и опасность. Подвижные игры. Чем и как можно отравиться. Первая помощь при отравлении. Первая доврачебная помощь в летний период. Опасности летнего периода Подвижные игры. Наши успехи и достижения

3 КЛАСС

1. Вот мы и в школе (4 часа)

Здоровый образ жизни, что это?. Введение в новый курс программы «Азбука здоровья»
Личная гигиена. Значение личной гигиены для организма. Подвижные игры. Игры на свежем воздухе. Остров Здоровья. Составление мира- острова Здоровья.

2. Питание и здоровье (6 часов)

Игра «Смак». Основы правильного питания. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Меню школьника. Подвижные игры. Игры на свежем воздухе. Вредные микробы. Микробы. Почему они вредны для нашего организма. Что такое здоровая пища и как её приготовить. Что такое здоровая пища и как её приготовить. Кулинарные секреты. Чудесный сундучок: лесные богатства. Грибы и ягоды – плюсы и минусы

3. Моё здоровье в моих руках (6 часов)

Труд и здоровье. Чередование труда и отдыха. Наш мозг и его волшебные действия. Строение человеческого тела. Мозг. Подвижные игры. Игры на свежем воздухе. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Спорт в жизни ребёнка. О физкультуре и не только. Олимпиада. Подвижные игры. Игры на свежем воздухе.

4. Я в школе и дома (6 часов)

Мой внешний вид – залог здоровья. Имидж ученика. Зачем нужна школьная форма? Что мы «носим»? Доброречие. Беседа об культуре общения. Бесценный дар - зрение. Почему «садится» зрение. Телефоны, планшеты, компьютеры. Гигиена правильной осанки. Профилактика опорно-двигательного аппарата. Я- спасатель. Первая помощь при отравлении, ожогах и др. Подвижные игры. Игры на свежем воздухе.

5. Чтоб забыть про докторов (4 часа)

Движение - это жизнь. Активная жизненная позиция. Быстрее, выше, сильнее. Что мы знаем о параолимпийских играх. Вкусные и полезные вкусности. Вкусно и полезно. Какой знак поставить между этими понятиями? Равно? Подвижные игры. Игры на свежем воздухе.

6. Я и моё ближайшее окружение (4 часа)

Мир моих увлечений. Калейдоскоп увлечений, кружков и секций. Вредные привычки и их профилактика. Курение. Алкоголь. Наркотики. Подвижные игры. Игры на свежем воздухе. В мире интересного. Встреча с интересным человеком

7. Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)

Я и опасность (ПДД). Опасности летнего периода в городе. Лесная аптека на службе человека. Правила поведения в лесу, правила сбора лесных богатств. «Не зная броду, не суйся в воду». Опасности летнего периода на природе. Наши успехи и достижения. Подведение итогов

4 КЛАСС

1. Вот мы и в школе (4 часа)

Что такое здоровый образ жизни? Личная гигиена. Значение личной гигиены для организма. Правила личной гигиены. Физическая активность, ее виды. Подвижные игры, спорт и здоровье. Подвижные игры. Игры на свежем воздухе. Познаем себя.

2. Питание и здоровье (5 часов)

Питание - необходимое условие для жизни человека. Что такое правильная пища? Здоровая пища для всей семьи. Как приготовить полезные блюда для всей семьи? Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания, составляем рацион. Витамины, их роль в нашей жизни.

3. Моё здоровье в моих руках (7 часов)

Домашняя аптечка. Польза и вред лекарств. Таблетки - это не игрушка! Мы за здоровый образ жизни. Какие бывают вредные привычки, чем они опасны. Скажем «нет» пагубным привычкам. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». Органы зрения, их болезни и профилактика. Береги зрение с молодости. Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Как сохранить здоровье?

4. Я в школе и дома (6 часов)

Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Режим дня, его польза для организма. Класс - не улица ребята И запомнить это надо! Правила поведения в школе, техника безопасности на уроке и на перемене. Кукольный спектакль «Спешите делать добро». Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время, потехе час.

5. Чтоб забыть про докторов (4 часа)

Что такое спорт, его виды, польза для людей. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья «За здоровый образ жизни». Кукольный спектакль Преображенский «Огородники». Обсуждение спектакля. Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности.

6. Я и моё ближайшее окружение (4 часа)

Мир моих увлечений. Мои увлечения, кружки и секции. Вредные привычки и их профилактика. Курение. Алкоголь. Наркотики. Школа и мое настроение. Как дружить с окружающими? Как обезопасить себя и своих друзей от вредных привычек?

7. Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)

Я и опасность: правила дорожного движения, правила поведения в общественных местах. Опасности летнего периода в городе, за городом, правила поведения в лесу. Игра «Мой горизонт». Гордо реет флаг здоровья. Умеете ли вы вести здоровый образ жизни? Наши успехи и достижения. Подведение итогов

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Форма</i>	<i>Содержание</i>
1.	Введение в цикл занятий «Азбука здоровья»	Вводное занятие	игры на знакомство, подвижные игры
Буквы вместе изучая, знания мы получаем (28 часов)			
2.	Быстрее, выше, сильнее	Семинар	<i>А - Активен, крепок и здоров Я обхожусь без докторов!</i> Презентация физ.упражнений
3.	Откуда берутся болезни?	Тропа испытаний	<i>Б - Больному все вокруг не мило Болезни отнимают силы.</i>
4.	Откуда берутся грязнули?	Познавательная игра-путешествие	<i>В - В воде купаются ребята - Пловцам в бассейне тесновато!</i>
5.	Эмоции, смех и мимика	Беседа	<i>Г - Гнев сушит человеку кости, Гримасы на лице от злости.</i>
6.	Диспансеризация	Интеллектуальная игра	<i>Д - Диспансеризацию пройди! В том, что ты здоровый убедись!</i>
7.	Кто такие ВИТАМИНЫ?	Игровая программа	<i>Е - Если ешь ты все подряд, То желудок твой не рад!</i>
8.	Танцевальный марафон	Танцевальные игры	<i>Ж - Живи на свете много лет, не зная горя, зла и бед!</i>
9.	Очень вкусная еда, но не детская она	Познавательная игра-путешествие	<i>З - Здоровье - наш бесценный дар! Его оценят, млад и стар.</i>
10.	Зоологические забеги	Спортивные игры	<i>И - И лекарство в излишке - яд! Принимай, как врачи говорят!</i>
11.	Аптечка. Что надо знать про аптечку	Познавательная игра	<i>Й — Йод в аптечке, под рукой. Смажет ранку, будь спокоен!</i>
12.	Танцевальная физкультура	Танцевальные игры	<i>К — Кто отдых чередует с делом, Всегда здоров душой и телом!</i>
13.	Танцевальная физкультура	Танцевальные игры	<i>Л — Лук, чеснок в салат порежем - И болеть мы будем реже!</i> <i>М — Малина, мед и молоко Простуду вылечат легко!</i>
14.	Быстрее, выше, сильнее	Спортивные игры	<i>Н — Научись ценить здоровье, Относись к себе с любовью!</i>
15.	Новые виды спорта	Спортивные игры	<i>О — Очки мне доктор прописал- Я сразу лучше видеть стал.</i>
16.	Зачем нужны прививки	Игра по станциям	<i>П — Прививки делают нам в школе - Не будем плакать мы от боли!</i>
17.	Снежные городки		<i>Р — Радуйся! Жизнь, в самом деле, прекрасна! Помни о том, что живешь не напрасно!</i>
18.	Танцы народов мира	Танцевальные игры	<i>С — Сон поможет отдохнуть, Если вовремя заснуть!</i>
19.	Разноцветные таблетки	Игры с мячом	<i>Т — Таблетки пьем, когда бодем - Хотим поправиться скорее!</i>

20.	Футболомания	Спортивные игры	У — Унылый все о чем-то тужит... С занудами никто не дружит!
21.	Полезные продукты	Игра по станциям	Ф — Фрукты, овощи едим - Быть здоровыми хотим!
22.	Игры народов мира	Спортивные игры	Х — Хорошо в лесу гулять, Свежим воздухом дышать!
23.	Малые олимпийские игры	Спортивные игры	Ц — Цени здоровье с малолетства- К режиму приучайся с детства!
24.	Гигиена	Познавательная игра	Ч — Чистым тело содержи - С мылом и водой дружи!
25.	Танцевальная физкультура	Танцевальные игры	Ш — Шум и гам мешает слушать. Берегите свои уши!
26.	Отправляемся в столовую	Игра путешествие	Ъ Ы Ъ — Мы съедаем весь обед - Нет в столовой приверед!
27.	Богатырские потехи	Спортивные конкурсы	Э — Это правило, мы соблюдаем: То работаем, то отдыхаем!
28.	Веселые старты	Спортивные игры	Ю — Юмор - в жизни верный друг! Любят шутки все вокруг!
29.	Новые рекорды	Спортивные игры	Я — Я здоровым быть хочу, Эту азбуку учу!
Листая страницы Азбуки (4 часа)			
30.	Танцевальная физкультура	Танцевальные игры	
31.	Интеллектуальный марафон	Интеллектуальная игра	Проверка знаний от А до Я
32.	Игры народов мира	Спортивные игры	Какие игры мы узнали
33.	Листая страницы Азбуки	Игровая программа	
ИТОГО 33 часа			

2 КЛАСС

№	Тема	Форма	Содержание
Вот мы и в школе (5 часов)			
1.	Что мы знаем о ЗОЖ	Вводное занятие	Введение в новый курс программы «Азбука здоровья»
2.	По стране Здоровья	Урок-беседа	Значение утренней гимнастики для организма. Личная гигиена. . Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья
3.	Подвижные игры	Урок-игра	Игры на свежем воздухе.
4.	Азбука здоровья	Познавательная игра	Игра «Секреты здоровья от А до Я»
5.	Я хозяин своего здоровья	Урок-беседа	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками.
Питание и здоровье (4 часа)			
6.	Правильное питание – залог здоровья. Меню	Познавательная игра	Основы правильного питания
7.	Культура питания. Этикет.	Познавательная игра	Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.
8.	Подвижные игры	Урок-игра	Игры на свежем воздухе.
9.	Светофор здорового	Познавательная игра	Кулинарные традиции современности и

	питания		прошлого
Моё здоровье в моих руках (8 часов)			
10.	Сон и его значение для здоровья человека	Познавательная игра	Чередование труда и отдыха.
11.	Закаливание в домашних условиях	Урок-беседа	Закаливание: плюсы и минусы
12.	Подвижные игры	Урок-игра	Игры на свежем воздухе.
13.	Иммунитет	Познавательная игра-путешествие	Влияние окружающей среды на здоровье человека. Что такое иммунитет.
14.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	Урок-беседа	Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата
15.	Спорт в жизни ребёнка.	Познавательная игра	О физкультуре и не только. Олимпиада.
16.	Подвижные игры	Урок-игра	Игры на свежем воздухе.
17.	Слагаемые здоровья	Познавательная игра	Игра «З+Д+О+Р+О+В+Ь+Е»
Я в школе и дома (8 часов)			
18.	Я и мои одноклассники	Познавательная игра	Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении
19.	Почему устают глаза?	Урок-беседа	Беседа об органах зрения
20.	Подвижные игры	Урок-игра	Игры на свежем воздухе.
21.	Гигиена позвоночника.	Познавательная игра	Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата
22.	Шалости и травмы	Познавательная игра	Опасности, которые подстерегают нас за углом (класс, школьный коридор, туалет, столовая, школьный двор)
23.	Подвижные игры	Урок-игра	Игры на свежем воздухе.
24.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	Урок-беседа	Правила бережного отношения к зрению.
25.	Умники и умницы	Познавательная игра	Гигиена одежды. Правила хорошего тона
Я и моё ближайшее окружение (5 часов)			
26.	Мир эмоций и чувств.	Урок-беседа	Развитие познавательных процессов.
27.	Подвижные игры	Урок-игра	Игры на свежем воздухе.
28.	Вредные привычки	Познавательная игра	Курение. Алкоголь.
29.	Подвижные игры	Урок-игра	Игры на свежем воздухе.
30.	В мире интересного	Познавательная игра	Значимые взрослые. Настроение в школе и дома
Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)			
31.	Я и опасность.	Урок-беседа	. Опасности летнего периода
32.	Чем и как можно отравиться. Первая помощь при отравлении	Познавательная игра	Первая доврачебная помощь в летний период
33.	Подвижные игры	Урок-игра	Игры на свежем воздухе.
34.	Наши успехи и достижения	Познавательная игра	
	ИТОГО		34 ч.

3 КЛАСС

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Форма</i>	<i>Содержание</i>
Вот мы и в школе (4 часа)			
1.	Здоровый образ жизни, что это?	Вводное занятие	Введение в новый курс программы «Азбука здоровья»
2.	Личная гигиена	Урок-беседа	Значение личной гигиены для организма.
3.	Подвижные игры	Урок-игра	Игры на свежем воздухе.
4.	Остров Здоровья	Урок-беседа	Составление мира- острова Здоровья.
Питание и здоровье (6 часов)			
5.	Игра «Смак»	Познавательная игра	Основы правильного питания
6.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	Познавательная игра	Меню школьника
7.	Подвижные игры	Урок-игра	Игры на свежем воздухе.
8.	Вредные микробы	Познавательная игра	Микробы. Почему они вредны для нашего организма
9.	Что такое здоровая пища и как её приготовить	Урок-игра	Что такое здоровая пища и как её приготовить. Кулинарные секреты
10.	Чудесный сундучок: лесные богатства	Познавательная игра	Грибы и ягоды – плюсы и минусы
Моё здоровье в моих руках (6 часов)			
11.	Труд и здоровье	Познавательная игра	Чередование труда и отдыха.
12.	Наш мозг и его волшебные действия	Урок-беседа	Строение человеческого тела. Мозг
13.	Подвижные игры	Урок-игра	Игры на свежем воздухе.
14.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	Познавательная игра-путешествие	Влияние окружающей среды на здоровье человека.
15.	Спорт в жизни ребёнка.	Урок-игра	О физкультуре и не только. Олимпиада.
16.	Подвижные игры	Урок-игра	Игры на свежем воздухе.
Я в школе и дома (6 часов)			
17.	Мой внешний вид – залог здоровья	Познавательная игра	Имидж ученика. Зачем нужна школьная форма? Что мы «носим»?
18.	Доблоречие	Урок-беседа	Беседа об культуре общения
19.	Бесценный дар - зрение	Урок-игра	Почему «садится» зрение. Телефоны, планшеты, компьютеры.
20.	Гигиена правильной осанки	Познавательная игра	Профилактика опорно-двигательного аппарата
21.	Я- спасатель	Познавательная игра	Первая помощь при отравлении, ожогах и др.
22.	Подвижные игры	Урок-игра	Игры на свежем воздухе.
Чтоб забыть про докторов (4 часа)			
23.	Движение - это жизнь	Урок-беседа	Активная жизненная позиция
24.	Быстрее, выше, сильнее	Урок-игра	Что мы знаем о параолимпийских играх
25.	Вкусные и полезные вкусы	Урок-беседа	Вкусно и полезно. Какой знак поставить между этими понятиями?

			Равно?
26.	Подвижные игры	Урок-игра	Игры на свежем воздухе.
Я и моё ближайшее окружение (4 часа)			
27.	Мир моих увлечений	Урок-беседа	Калейдоскоп увлечений, кружков и секций
28.	Вредные привычки и их профилактика	Познавательная игра	Курение. Алкоголь. Наркотики
29.	Подвижные игры	Урок-игра	Игры на свежем воздухе.
30.	В мире интересного	Урок-беседа	Встреча с интересным человеком
Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)			
31.	Я и опасность (ПДД)	Урок-беседа	. Опасности летнего периода в городе
32.	Лесная аптека на службе человека	Познавательная игра	Правила поведения в лесу, правила сбора лесных богатств
33.	«Не зная броду, не суйся в воду»	Урок-беседа	. Опасности летнего периода на природе
34.	Наши успехи и достижения	Познавательная игра	Подведение итогов
ИТОГО			34 ч.

4 КЛАСС

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Форма</i>	<i>Содержание</i>
Вот мы и в школе (4 часа)			
1.	Что такое здоровый образ жизни	Вводное занятие	Здоровый образ жизни: понятие правила.
2.	Правила личной гигиены	Урок-беседа	Личная гигиена. Значение личной гигиены, правила.
3.	Физическая активность и здоровье	Урок-игра	Физическая активность, ее виды. Подвижные игры.
4.	Как познать себя	Урок-беседа	Познаем себя, свои возможности
Питание и здоровье (5 часов)			
5.	Питание необходимое условие для жизни человека	Урок-беседа	Для чего нужно питание?
6.	Здоровая пища для всей семьи	Игра по станциям	Что такое правильная пища? Какие блюда полезны?
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	Познавательная игра-путешествие	Различия в питании наших предков и современников.
8.	Секреты здорового питания. Рацион питания	Урок-беседа	Составляем рацион питания. Витамины, их роль в нашей жизни.
9.	Богатырская силушка	Урок-игра	От чего у человека появляются силы?
Моё здоровье в моих руках (7 часов)			
10.	Домашняя аптечка	Урок-беседа	Польза и вред

			лекарств. Таблетки- это не игрушка!
11.	Мы за здоровый образ жизни	Урок-игра	Какие бывают вредные привычки, чем они опасны. Скажем «нет» пагубным привычкам.
12.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	Познавательная игра	Сколько «стоит» твоё здоровье? Как его укрепить.
13.	Береги зрение с молодю	Урок-беседа	Органы зрения, их болезни и профилактика.
14.	Как избежать искривления позвоночника	Урок-беседа	Здоровье позвоночника, польза ЛФК.
15.	Отдых для здоровья	Урок-игра	Какой отдых полезен организму: активный или пассивный?
16.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	Урок-беседа	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Как сохранить здоровье?
Я в школе и дома (6 часов)			
17.	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	Урок-познавательная игра	Режим дня, его польза для организма.
18.	Класс - не улица ребята. И запомнить это надо!	Урок- беседа	Правила поведения в школе, техника безопасности на уроке и на перемене.
19.	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	Урок с просмотром спектакля	Просмотр спектакля с последующим обсуждением.
20.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	Урок-беседа	Правила дружбы.
21.	Мода и школьные будни	Познавательная игра-путешествие	Правила школьного распорядка.
22.	Делу время , потехе час.	Урок-игра	Как правильно и эффективно распоряжаться своим временем.
Чтоб забыть про докторов (4 часа)			
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Познавательная игра-путешествие	Что такое спорт, его виды, польза для людей.
24.	День здоровья «За здоровый образ жизни»	Урок-игра	Спортивные игры и соревнования.
25.	Кукольный спектакль Преображенский	Урок с	Просмотр

	«Огородники»	просмотром спектакля	спектакля с последующим обсуждением.
26.	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	Урок-беседа	Что такое полезные и вредные продукты?
Я и моё ближайшее окружение (4 часа)			
27.	Размышление о жизненном опыте	Урок-беседа	Мир моих увлечений. Мои увлечения, кружки и секции.
28.	Вредные привычки и их профилактика	Урок-игра	Вредные привычки и их профилактика. Курение. Алкоголь. Наркотики.
29.	Школа и моё настроение	Урок-беседа	Взаимосвязь школы и настроения. Как полюбить учиться?
30.	Как обезопасить себя и своих друзей от вредных привычек	Игра по станциям	Вредные привычки. Как не стать их жертвой?
Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)			
31.	Я и опасность.	Урок-беседа	Я и опасность (ПДД). Опасности летнего периода в городе. Лесная аптека на службе человека. Правила поведения в лесу, правила сбора лесных богатств.
32.	Игра «Мой горизонт»	Познавательная игра	Игра-соревнование между командами
33.	Гордо реет флаг здоровья	Урок-игра	Что такое здоровье? Охраняю ли я его?
34.	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни	Урок- игра	Правила здорового образа жизни.
	ИТОГО		34 ч.

Литература

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. — М.: Просвещение, 2011. — 223 с. — (Стандарты второго поколения).
2. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. — М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. — М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. — М.: ВАКО, 2007 г. — / Мастерская учителя.
6. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
7. Закон Российской Федерации “О физической культуре и спорте Российской Федерации” от 29 апреля 1999 года № 80-ФЗ.
8. Решение Государственного Совета Российской Федерации от 30 января 2002 года “О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян”.
9. Федеральная целевая программа “Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы”. Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года № 7
10. Журнал «Здоровье школьника» <http://www.za-partoi.ru/>
11. Интернет-портал «Про школу» <http://www.proshkolu.ru/>
12. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт <http://standart.edu.ru/>
13. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>